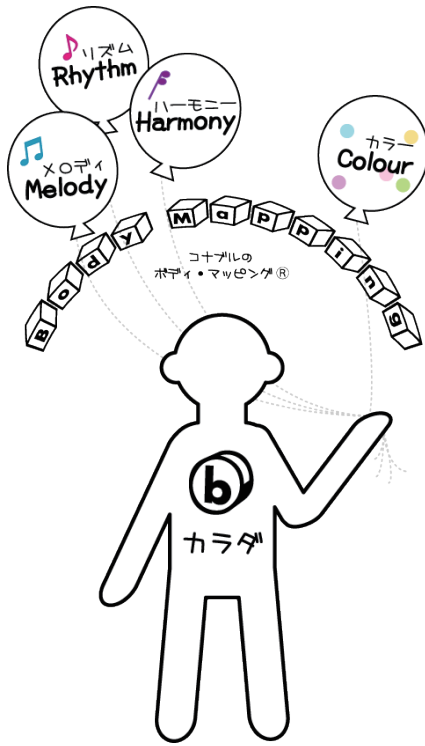




WHAT EVERY MUSICIAN NEEDS TO KNOW ABOUT THE BODY
TEACHING THE COURSE

音楽家ならだれでも知っておきたい 「からだ」のこと 6時間コース

by Body Mapping Educators



コナブルのボディ・マッピング®は脳科学をベースにした
新しいスタイルの音楽身体教育です。

演奏するときの身体の動きや使い方のポイントを
ボディ・マッピング (からだの地図作り) をしながら学習します。

演奏中には苦痛を我慢して演奏している。

指導者として「伝わるアドバイス」を目指している。

「問題は感じていないけど、効率化したい」などのヒントをみつけましょう。

コースでは「呼吸のワーク」や練習後の「身体のリセット法」

弱い部分を補う簡単な「エクササイズ」も実際に体験します。

Hour 1 音楽のトレーニングは「カラダ」から！
ボディ・マッピングってなんだろう？
1. 動作… 正確なボディ・マップで動きはラクラク
2. 感覚… 筋感覚をアップデート
「今の自分を知る」「観察して感じとる」「反応する」
3. 注意力… 演奏には必要不可欠！

Hour 2 ニュートラルな「カラダ」
カラダのバランスポイントをマッピング
良い姿勢＝ニュートラルな身体
立ち方・座り方

Hour 3 チーム腕をマッピング
腕の4つの関節と使い方
身体全体にサポートされている「腕」

Hour 4 チーム脚をマッピング
全身をサポートしている脚
演奏中の脚の動き、ペダル操作

Hour 5 チーム呼吸をマッピング
呼吸の「しくみ」とその「動き」
ダイナミックな「体幹&コア」

Hour 6 演奏してみよう！
演奏や歌唱への活かし方を体験してみよう

●日程 2020年11月21日(土)～23日(月)

●時間 10:00～13:00 (途中休憩時間含)

●ウェビナー：Google meet

●受講料 \18,000円 (3日間の受講料、税込)
\11,000円 (再受講料、税込)

●申込締切 11月15日(日)

○講師 ナガイカヤノ (長井 芽乃)

AEJ及びBody Mapping Educator 公認講師

東京音楽大学 / 洗足学園音楽大学 非常勤講師
自身の不調をきっかけに演奏者の身体に興味を持ち始める。
バーバラ・コナブルの下で研鑽を積み、米国 AE 公認講師
となる。思わず笑みが溢れるような楽しく的確なアドバイ
スは演奏者にとどまらず、多方面に渡る表現者たちからも
信頼を得ており、日本のみならず韓国やヨーロッパ各地
から招聘され好評を得ている。
2017年：演奏者のための はじめてのボディ・マッピング
を出版。(ヤマハミュージックエンタテイメントホールディングス)

○アシスタント講師 宇佐美 淑子 (AEJ 公認講師)

●お申込時の注意事項：

- ・ワークショップは3日間にわたりオンラインで行います。1日のみでの参加はご遠慮いただいております。
- ・申込は先着順に受け付け、定員6名になり次第早期〆切とさせていただきます場合があります。
- ・年齢制限は設けていませんが、目安として15才以上対象のワークショップです。
- ・当日ご準備いただくもの、受講料のお支払い方法などの詳細は、申込受付後、改めてお知らせいたします。
- ・e-mailでの連絡が中心となります。こちらからの返信メッセージが受信出来るよう、セキュリティ設定のご確認をお願いします。
- お申込後3日を過ぎてても返信が無い場合は、お手数ですが再度お問い合わせ下さい。



再受講について

過去に長井芽乃による6時間コースを受講された方は
再受講料金での参加が可能です。

お申込みの際に既受講日や受講会場をお伝え下さい。

